



Den viktiga återhämtningen

ARTIKEL UR HELANDE LÖV NR 3/2016

Återhämtning och vila är viktig för vårt välmående. Den hjälper oss att inte hamna i symtom som kan utveckla utbrändhet och depression. Vi är skapade till att ha sabbat och Bibeln säger att det är Jesus som är herre över sabbaten, den så kallade vilodagen. Det betyder att Jesus själv prioriterade tid som gav honom både ny kraft och återhämtning, en helig paus i vardagens alla bestyr.

I Gamla testamentet talas det mycket om sabbat, vilodagen. Gud själv säger att han arbetade under sex dagar och vilade på den sjunde. Han vilade från sina verk och det behöver vi också göra. Om vi får vårt värde i det som vi gör och inte i det som vi är, så kommer vi att ständigt jaga efter bekräftelse, erkännande och mening. Det är viktigt för oss att vila på rätt sätt, för en destruktiv trötthet kan inte alltid botas genom fysisk vila, utan den ligger på ett andligt plan.

Herrens sabbat

Bibeln manar oss att använda vilodagen för att vara tillsammans med honom. Vi firar Jesus och hans uppståndelse och i söndagens gudstjänst hämtar vi kraft från bibelordet och Anden. Utan vila och återhämtning börjar vi känna det som om vi springer i ett ekorrhjul. Vi mister livslusten, kreativiteten, nyfikenheten och livsglädjen.

Det fördolda livet

Jesus tillbringade bortåt 30 år i det fördolda innan han började sin offentliga tjänst. Hans liv hade sitt fäste direkt i Gud, i hans godkännande och i hans kärlek. Han visste att han var den älskade Sonen och att livet och tjänsten skulle ha sitt utflöde i den andliga kärleksrelationen. Man kan se att Jesus vilade i Gud i sitt hjärta. När han väl träder fram och verkar under tre år, ser man hela tiden att det han gjorde och det han utförde, hade koppling till Fadern själv. Han säger att han inte säger något, eller gör något som inte han ser att Fadern gör.

Verklig återhämtning måste ske i Guds närvaro

Genom åren har jag mött många utbrända, deprimerade och trötta människor. Fysisk vila är viktig, motion och bra mat likaså, men det allra viktigaste är att tillbringa tid inför Guds ansikte. Hos honom finns den verkliga återhämtningen. Jesus säger att vi ska komma till honom och lära av honom, för då ska vi få ro för våra själar. Jesus är vårt exempel och han tog mycket tid inför Gud, trots den korta tid som han var i tjänst innan han dog på korset. Ofta drog han sig undan och var med sin Fader hela nätter, han lämnade sina lärjungar för att tillbringa tid i bön. Ibland tog han med sig dem och de bad tillsammans. Han såg hur mycket människornas behov tröttade ut dem och han var uppmärksam på att de behövde vila sig lite. När han själv var trött och hungrig efter en lång vandring, så talade han om för sina lärjungar var den verkliga vederkvickelsen finns: att göra Guds vilja. Han talade om en annan sorts mat, himmelsk mat, som stärkte honom och gav honom förnyad energi (Joh 4:31–33).

Retreaten

Jag har alltid älskat retreat i olika former, en möjlighet att dra sig undan och bara koncentrera sig på Jesus och på Guds närvaro. Retreat betyder att man stiger åt sidan. Man lämnar alla bekymmer, arbete och ansvar en liten stund och bara stannar inför honom. Retreat kan göras på många olika sätt, men det är viktigt att det alltid finns moment av tystnad. Tillsammans med andra kan man vara helt stilla, slippa prata, man kan äta och vandra tillsammans utan ord. Det tar en stund innan stillheten infinner sig. Man märker hur mycket stress som finns i kroppen då man väl kommer till ro. Inte förrän då visar sig den rätta tröttheten och man märker att viljan och adrenalinet har varit drivkraften, i stället för Guds Ande och kärleken.

I retreaten får man möjlighet att ta upp sin andliga karta och kompass. Man kan rikta om livet om så behövs, göra nya prioriteringar och livsval. I retreaten kan man få återhämtning så att man inte längre ser sitt värde i det man gör utan i det man är. I retreaten får man tid att stanna i bibelordet så att Gud får möjlighet att levandegöra det. Men det mest underbara i retreaten är att man kan få en ”bergsupplevelse”. Vad menar jag med det? Jo, Jesus tog med sig sina lärjungar upp på ett högt berg och visade sin härlighet. Medan Jesus bad förvandlades han inför dem. Vi vet att Jesus ber för oss och när vi ber och söker honom så kommer han att uppenbara sig för oss. Vi längtar efter en verklig och levande gudsrelation. Vi vill att vårt andliga liv skall vara på riktigt. Men om vi inte tar pauser, både naturliga och andliga, så kommer vi att missa det som är det viktigaste i livet. Missar vi den ”gudagivna” tiden så lever vi bara i den naturliga tiden som bara går, vare sig vi vill det eller inte. Den gudagivna tiden är en tid som vi behöver fånga. Vi behöver inta den och bestämma oss för att den är viktig och avgörande för vår andliga, själsliga och fysiska hälsa.

Mitt råd

När du tar en paus, äter eller dricker något, så glöm inte att vända dig till Gud. Tacka honom och be att kraft och kärlek fyller dig. Om du känner trötthet under dagen, så stanna upp någon minut eller två. Be att han fyller dig med förnyad kraft. Ta dig tid att stanna upp någon dag, eller några dagar, då du helt fokuserar på Jesus, genom bibelläsning och bön. Återhämtning på rätt sätt kommer att förlänga ditt liv, ge dig livskvalitet av ett helt annat slag. Guds ord säger att vi skall springa vårt lopp, men vi kan springa på olika sätt; med målmedvetenhet och förnyad kraft varje dag, eller med stress, tomhet och trötthet. Vi väljer att springa vårt lopp med löfte om förnyad kraft varje dag.

Jesaja 40:27–31: Hur kan du Jakob säga, du Israel påstå: ”Min väg är dold för Herren. Gud bryr sig inte om min rätt”? Vet du inte, har du inte hört att HERREN är en evig Gud, som har skapat jordens ändar? Han blir inte trött och utmattas inte, hans förstånd kan inte utforskas. Han ger den trötta kraft och ökar den maktlöses styrka. Ynglingar kan bli trötta och ge upp, unga män kan falla. Men de som hoppas på HERREN får ny kraft, de lyfter med vingar som örnar. De skyndar iväg utan att mattas, de färdas framåt utan att bli trötta.

Text:Linda Bergling